

## RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WARSZAWA

| DATA                                       | MIEJSCE  | WYDARZENIE  |
|--|--|---|
| wrzesień 2018                              | Szczegóły i miejsca pikników dostępne na stronie: <a href="http://www.4free.waw.pl">www.4free.waw.pl</a>                             | <p><b>Pikniki rodzinne w Warszawie</b> – liczne atrakcje: aktywności sportowe, turnieje, zawody, warsztaty, konkursy, badania profilaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IX Piknik Mazowieckiego Forum Zawodów Zaufania Publicznego.</li> <li>• XII edycja Warszawskich Dni Rodzinnych.</li> <li>• Piknik sportowo-rodzinny na Błoniach PGE Narodowego.</li> <li>• Pożegnanie Lata - Piknik Rodzinny na Pradze.</li> </ul> <p>Szczegóły: <a href="http://www.4free.waw.pl">www.4free.waw.pl</a></p> |
| w każdy weekend - do października 2018 r.  | Na terenie Warszawy  | <p><b>Aktywna Rodzina - Kapitan Warszawa Zaprasza!</b><br/>Projekt skierowany do rodzin z dziećmi. Praktycznie w każdy weekend superbohater - Kapitan Warszawa będzie przeżywał przygody razem z rodzinami w świecie bajek. Nowa wiedza, rozwiązywanie zagadek, poznawanie dzielnicy, czas spędzony wspólnie i świetna zabawa!</p> <p><b>Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy!</b></p> <p>Szczegóły: <a href="http://www.zapisyzwalcznude.pl">http://www.zapisyzwalcznude.pl</a></p>                                    |
| W każdą środę lub sobotę - wg harmonogramu | Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola.<br>Dokładne miejsca zbiórek dostępne na stronie internetowej.  | <p><b>Bezpłatny trening Women's Run.</b></p> <p>Na miejscu jest możliwość skorzystania z szatni i zostawienie rzeczy. <b>Obowiązkowa rejestracja.</b></p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezplatny-trening-women-s-run">www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezplatny-trening-women-s-run</a></p>  |
| w każdy poniedziałek i środę, godz. 19:00  | AWF, ul. Marymoncka 34, boisko do RUGBY  | <p><b>Bezpłatne zajęcia z RUGBY dla Mieszkańców Bielan.</b></p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezplatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkancow-bielan#opis">www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezplatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkancow-bielan#opis</a></p>  |
| w każdy poniedziałek, godz. 17.00          | Zbiórka pod Pomnikiem Jazdy Polskiej przy metrze Politechnika (skrzyżowanie Al. Armii Ludowej/L. Kaczyńskiego i ul. L. Waryńskiego.) | <p><b>#RUSZ SIĘ NA POLU MOKOTOWSKIM.</b></p> <p>Bieg naturalny, street workout, elementy: animal flow, movement oraz jogi. Zajęcia prowadzone w ramach projektu Budżetu Partycypacyjnego 2018. Otwarte dla każdego.</p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-44457-rusz-sie-na-polu-mokotowskim">www.4free.waw.pl/wydarzenie-44457-rusz-sie-na-polu-mokotowskim</a></p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Poniedziałki,<br>czwartki i soboty –<br>wg harmonogramu | Stadiony na terenie<br>Warszawy.   | <p><b>BiegamBoLubię.</b></p> <p><b>Bezpłatne</b> zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stadion Lekkoatletyczny AWF ul. Marymoncka 34, zbiórka przy wejściu głównym do budynku głównego, <u>PON 19:00</u></li> <li>• BOS – Białoleka, ul. STRUMYKOWA 21, <u>PON 20:00</u></li> <li>• Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, <u>SB 9:30</u></li> </ul> <p>Szczegóły: <a href="http://www.biegambolubie.com.pl/">www.biegambolubie.com.pl/</a></p> |
| w każdy wtorek,<br>godz. 20.30                          | Hulakula - Rozrywkowe<br>Centrum Miasta, ul.<br>Jagiellońska 82B   | <p><b>Zumba Night.</b></p> <p>wstęp BEZPŁATNY.</p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula">www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula</a></p>  |
| w każdy piątek od<br>godz. 19:00 do<br>20:30            | LO Im. B.<br>Limanowskiego –<br>ul. Felińskiego 15   | <p>Cotygodniowe darmowe zajęcia <b>Zumba Fitness.</b></p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-33219-darmowa-zumba-fitness">www.4free.waw.pl/wydarzenie-33219-darmowa-zumba-fitness</a></p>   |
| w każdy piątek,<br>godz. 17.00                          | Zbiórka pod Pomnikiem<br>Jazdy Polskiej przy metro<br>Politechnika<br>(skrzyżowanie Al. Armii<br>Ludowej/L. Kaczyńskiego<br>i ul. L. Waryńskiego.) | <p><b>#JOGA NA TRAWIE Pola Mokotowskiego</b></p> <p>Poruszacie się w okolicach vinyasy flow z elementami funkcjonalnymi, animal flow i street workoutu. Ruch i oddech. Warto mieć ze sobą wygodne ubranie, mate do ćwiczeń. Zajęcia prowadzone w ramach projektu Budżetu Partycypacyjnego 2018.</p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-44776-joga-na-trawie-pola-mokotowskiego">www.4free.waw.pl/wydarzenie-44776-joga-na-trawie-pola-mokotowskiego</a></p>   |
| w każdą sobotę,<br>godz. 11.45                          | Muzeum Łazienki<br>Królewskie, ul. Agrykola  | <p><b>Qigong Lecący Żuraw.</b></p> <p>Chińskie ćwiczenia Qigong Lecący Żuraw w sezonie zimowym w pomieszczeniach Amfiteatru.</p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-41473-qigong-lecacy-zuraw">www.4free.waw.pl/wydarzenie-41473-qigong-lecacy-zuraw</a></p>  |
| sobota i niedziela<br>do 30 września,<br>godz. 11.00    | Park Szymańskiego i Park<br>na Moczydle  | <p><b>Bezpłatne zajęcia Tai-chi na świeżym powietrzu.</b></p> <p>Zbiórki przy siłowniach plenerowych.</p> <p>Szczegóły:<br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-47279-tai-chi-na-swiezym-powietrzu">www.4free.waw.pl/wydarzenie-47279-tai-chi-na-swiezym-powietrzu</a></p>   |

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| w każdą sobotę,<br>godz. 10:00    | Prochownia Żoliborz, ul.<br>Czarnieckiego 51   | <p><b>Joga na trawie.</b></p> <p>wspólna poranna joga na świeżym powietrzu. Zajęcia dedykowane są zarówno dla osób początkujących, jak i tych, które jogę już poznały. Proszę zabrać ze sobą matę do ćwiczeń.</p> <p>Wstęp wolny.</p> <p><b>Szczegóły:</b><br/> <a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-51296-joga-na-trawie">www.4free.waw.pl/wydarzenie-51296-joga-na-trawie</a></p>  |
| w każdą sobotę,<br>godz. 9:00     | <p><b>Miejsca zbiórek:</b></p> <p>Park Skaryszewski: przy pomniku Żołnierzy Radzieckich.</p> <p>Park Kępa Potocka: na starcie tras atestowanych przy kompleksie sanitarnym.</p> <p>Bródno: na skrzyżowaniu głównej alejki w parku Bródnowskim.</p> <p>Ursynów: park Przy Bażantarni.</p> | <p><b>Parkrun</b> – bezpłatne cotygodniowe biegi na dystansie 5 km. Konieczna jednorazowa rejestracja na stronie <a href="http://www.parkrun.pl">www.parkrun.pl</a></p> <p>Uzyskany kod uczestnika pozwala na udział w dowolnej liczbie biegów, w dowolnej lokalizacji parkrun na świecie. Uzyskane rezultaty zapisywane są w profilach uczestników i przesyłane na ich adres poczty elektronicznej.</p>  |
| w każdą niedzielę,<br>godz. 10:00 | Praga Północ, Park Praski  | <p><b>Joga w Parku Praskim - „Jogowe ZOO”</b></p> <p><u>Bezpłatne</u> zajęcia dla małych i dużych. Zajęcia dla dzieci i młodzieży to poznawanie poprzez zabawę jogicznego zoo i pozycji jogi, które nawiązują do świata zwierząt i roślin. Należy zabrać ze sobą matę/kocyk.</p> <p><b>Obowiązują zapisy:</b> <a href="mailto:jogawparkupraskim@gmail.com">jogawparkupraskim@gmail.com</a></p> <p><b>Szczegóły:</b><br/> <a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-51316-joga-w-parku-praskim">www.4free.waw.pl/wydarzenie-51316-joga-w-parku-praskim</a></p> |

**Aktualne wydarzenia sportowe dostępne:** [www.sportowa.warszawa.pl](http://www.sportowa.warszawa.pl), [www.4free.waw.pl/](http://www.4free.waw.pl/)

UWAGA: Przed wyruszeniem na poszczególne wydarzenia należy potwierdzić ich aktualność u organizatorów imprez (np. poprzez stronę internetową wydarzenia). Na niektóre z nich konieczna jest rezerwacja miejsc. Większość wydarzeń jest dostępna bezpłatnie, tylko nieliczne mogą wymagać symbolicznej opłaty. PoZdro! :)